

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č.1: Koncepce osobní pohody a štěstí

Příloha č.2: Taxonomie silných stránek člověka

Příloha č.3: Interakce prvků modelu Perma

Příloha č.4: Užitečné vlastnosti pozitivních emocí

Příloha č.5: Dimenze vztahu

Příloha č.6: Informovaný souhlas

Příloha č.7: Seznam tazatelských otázek

Příloha č.8: Tabulka otevřeného kódování

Příloha č.1

Koncepce osobní pohody a štěstí

Koncepce osobní pohody a štěstí	
Osobní pohoda (Well-being)	Diener a kol.,1999; Singer, 2002
Teorie sebeurčení (Self-determination theory)	Deci, Ryan, 1985
Opravdové štěstí (Authentic happiness)	Seligman, 2003
Optimální prospívání (Flourishing)	Keyes, 2003
Duševní bohatství (Psychological wealth)	Diener, Biswas-Diener, 2008
Pozitivita (Positivity)	Fredrickson, 2009
PERMA	Seligman, 2011

Zdroj: Slezáčková, 2012

Příloha č.2

Taxonomie silných stránek člověka

1. moudrost a vědění (wisdom and knowledge)

tvořivost (originálnost, vynalézavost) = *creativity (originality, ingenuity)*

Přemýšlet novými a produktivními způsoby při konceptualizaci témat i při provádění aktivit; tato stránka charakteru zahrnuje též umělecké výkony, ale neomezuje se pouze na ně.

zvědavost (zájem, vyhledávání novinek, otevřenost vůči zkušenostem) = *curiosity (interest, novelty-seeking, openness to experience)*

Mít zájem o stálé získávání zkušeností, a to pro ně samotné; zkoumat fascinující oblasti a témata; bádát a objevovat.

otevřenost myslí (posuzování, kritické myšlení) = *open-mindedness (judgment, critical thinking)*

Přemýšlet o věcech a zkoumat je ze všech stránek; nepronášet ukvapené závěry; být schopen změnit svůj názor, pokud se objeví prokazatelná fakta; zvažovat pečlivě všechny argumenty.

láska k učení = *love of learning*

Zdokonalovat se v nových dovednostech, tématech a okruzích znalostí, ať už samostudiem nebo prostřednictvím formálního vzdělávání a výcviku; obvykle souvisí se zvědavostí, ale přesahuje ji tendenci rozšiřovat a obohacovat to, co jedinec zná, velmi systematicky.

nadhled (moudrost) = *perspective (wisdom)*

Být schopen poskytovat rady jiným; mít svůj názor na svět, který dává smysl jedinci samotnému i jiným lidem.

2. statečnost (courage)

udatnost (chrabrost) = *bravery (valor)*

Necouvnout před hrozbou, výzvou, obtížemi nebo bolestí; říkat to, o čem je člověk přesvědčen, že je správné, i když je proti většině; stát za svým názorem, i když je nepopulární; obsahuje též fyzickou udatnost, ale neomezuje se pouze na ni.

stálost (vytrvalost, pracovitost) = *persistence (perseverance, industriousness)*

Snažit se o dokončení toho, co bylo započato; vytrvat v činnosti bez ohledu na překážky a obtíže; mít pocit uspokojení z dotahování úkolů až do konce.

integrita (autentičnost, upřímnost) = *integrity (authenticity, honesty)*

Říkat pravdu, ale jasně prezentovat sám sebe bez předstírání a jednat upřímně; být sám sebou, bez přetvařování; být odpovědný za své pocity a jednání.

vitalnost (elán, nadšení, síla, energie) = *vitality (zest, enthusiasm, vigor, energy)*

Přistupovat k životu se vzrušením a energií; nedělat věci jen napolovic nebo vlažně; prožívat život jako dobrodružství; žít aktivně a naplno.

3. lidskost (humanity)

láska = love

Vážit si velmi těsných osobních vztahů s jinými lidmi; zejména u těch osob, které tyto vztahy sdílejí, opětuji a rozvíjejí je; být s někým v důvěrném vztahu.

dobrota (velkorysost, vřidnost, starání se, pečování, soucit, altruistická láska, „přívětivost“) = kindness (generosity, nurturance, care, compassion, altruistic love, „niceness“)

Konat dobré skutky, ulehčovat život druhým lidem; pomáhat jim; pečovat o ně.

sociální inteligence (emoční inteligence, personální inteligence) = social intelligence (emotional intelligence, personal intelligence)

Být vnímavý k motivům a pocitům sebe samého i jiných lidí; vědět, co je třeba dělat v rozdílných sociálních situacích; poznat, co jiné lidi motivuje.

4. spravedlivost (justice)

občanství (sociální odpovědnost, loajálnost, týmová práce) = citizenship (social responsibility, loyalty, teamwork)

Dobře pracovat jako člen skupiny nebo týmu; být loajální vůči své skupině; sdílet s lidmi dobré i zlé.

neustrannost = fairness

Jednat se všemi lidmi slušně a spravedlivě; nepřipustit, aby osobní pocity ovlivňovaly rozhodnutí, která se týkají jiných lidí; dávat každému určitou šanci.

schopnost vést = leadership

Povzbuzovat skupinu, již je jedinec členem, aby věci dokončovala, současně udržovat dobré vztahy mezi členy skupiny; organizovat skupinové činnosti; sledovat, jak pobíhají, inspirovat je a usměřovat je.

5. umírněnost (temperance)

odpuštění a prominutí = forgiveness and mercy

Dovednost odpustit tomu, kdo udělal něco špatného; přijímat jiné lidi i s jejich nedostatky; dávat člověku druhou šanci; nebýt pomstychtivý.

skromnost, pokora = humility, modesty

Umožnit druhému člověku, aby mohl mluvit sám o sobě; nesnažit se být středem zájmu; nepohlížet na sebe jako na něco výjimečného.

opatrnost = prudence

Pečlivě si vybírat; přehnaně neriskovat; nedělat nebo neříkat věci, kterých potom člověk může litovat.

autoregulace, sebekontrola = selfregulation (self-control)

Ovládat se v tom, co člověk prožívá a co dělá; být ukázněný; kontrolovat svá nutkání a emoce.

6. *transcendence (transcendence)*

smysl pro krásu a dokonalost (úcta, údiv, žasnutí, pozvednutí člověka) = *appreciation of beauty and excellence (awe, wonder, elevation)*

Být vnímavý a mít smysl pro krásu, dokonalost a/nebo mistrovské výkony v různých oblastech lidského života (od přírodních krás přes umění, matematiku, přírodní vědy, až po každodenní zkušenosti).

vděčnost = *gratitude*

Uvědomovat si dobré věci, které se staly, a být za ně vděčný; najít si čas pro vyjádření díky.

naděje (*optimismus, orientovanost do budoucna, perspektivní orientace*) = *hope (optimism, futuremindedness, future orientation)*

Očekávat, že budoucnost bude lepší a snažit se, aby taková byla; být přesvědčen o tom, že dobrá budoucnost je něco, čeho může být dosaženo.

smysl pro humor (*hravost*) = *humor (playfulness)*

Mít rád legraci, smích a škádlení; rozesmávat ostatní lidi; vidět svět z lepší stránky; pohotově vtipkovat (nikoli jen vyprávět vtipy).

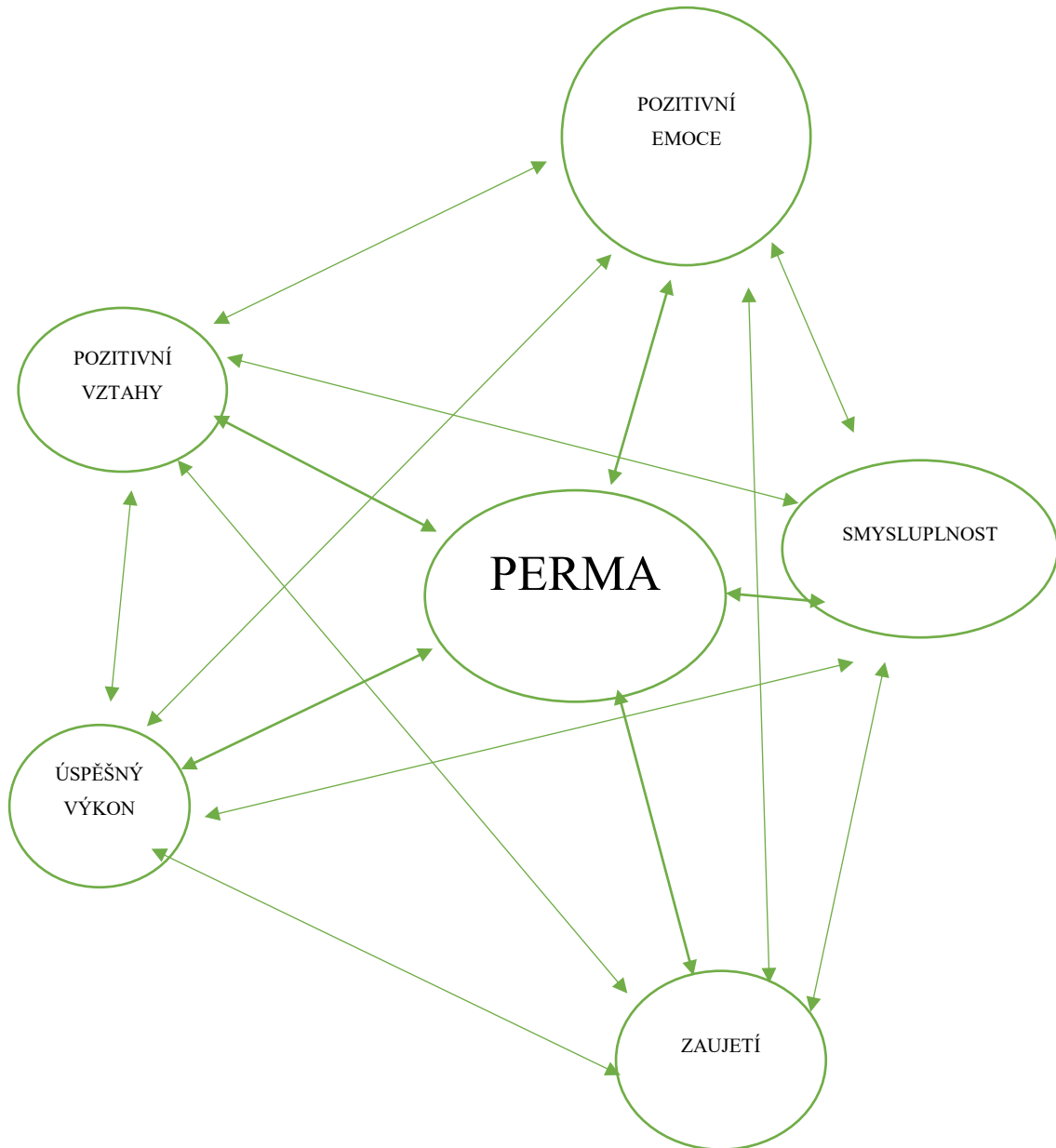
spirituálnost (*zbožnost, víra, smysl života*) = *spirituality (religiousness, faith, purpose)*

Být přesvědčen, věřit, že celý svět má vyšší účel a smysl; vědět, kde je místo člověka v onom širším plánu světa; věřit ve smysl života, neboť ten vede člověka a poskytuje útěchu.

Zdroj: Mareš, 2008

Příloha č.3

Interakce prvků modelu PERMA



Zdroj: vlastní zpracování

Příloha č.4

Užitečné vlastnosti pozitivních emocí

Osobní pohoda		
Pomáhají rozvíjet optimismus a duševní odolnost		Pomáhají k udržení stavu zdraví
Oblast kognitivní	Oblast konativní	Oblast vztahová
Rozšiřují pole pozornosti a myšlení, které se díky nim stává otevřenější, tvořivější a pružnější	Rozšiřují repertoár chování	Pomáhají utvářet nová přátelství
Zlepšují schopnost řešit problémy	Pobízejí k různorodým aktivitám	Zpevňují vazby ve stávajících vztazích
Umožňují člověku chápat věci v souvislostech a širším kontextu, napomáhají mu v učení se novému	Motivují člověka k dosahování cílů	Spoluvytvářejí pocit identity

Zdroj: vlastní zpracování

Příloha č.5

Dimenze vztahu

Obsah	Co ve vztahu lidé spolu dělají (např. vztah rodič-dítě má jiný obsah, než vztah učitel-žák či pomáhající-klient)
Rozmanitost	Různost společných činností (vztah může být zaměřen zcela vyhraněně např. na splnění vytyčeného cíle; např. vztah terapeut-klient či kouč-klient či může mít naopak široké spektrum činností, např. společné zájmy ve volném čase u přátelství)
Kvalita	Přístup účastníků k obsahu vztahu (kvalita vztahu je dána rovněž existencí citlivosti, se kterou účastníci vztahu vstupují do interakce, příkladem může být vztah matka-dítě, kdy se od matky očekává, že správně odhadne potřeby dítěte)
frekvence a organizace	Je dána četností a systematičností, kdy ke vztahu dochází. Měla by odrážet potřeby účastníků vztahu.
reciprocita a komplementarita	Střídání rolí a chování, které se vzájemně doplňuje. Důležité je, aby se účastníci vztahu v něm cítili dobře, aby byla zajištěna možnost střídání rolí podle okolností.
Intimita	Vyjadřuje míru sdělení osobních věcí a tajemství mezi účastníky vztahu, je spojena s projevením důvěry.
interpersonální percepce	Vzájemné vnímání povahy a interpretace činnosti účastníků vztahu.
Závazek	Vyjadřuje míru oddanosti účastníků vztahu (to, jak se účastníci vztahu cítí oddáni jeden druhému či jejich vztahu)

Zdroj: Hayes, 2003, upraveno autorkou

Příloha č.6

Informovaný souhlas

Byl/a jste zkontaktován/a k rozhovoru za účelem získání dat a informací pro kvalitativní výzkum k diplomové práci Bc. Ireny Machové. Výzkum probíhá v rámci navazujícího magisterského studia sociální pedagogiky na Filozofické fakultě Karlovy Univerzity v Praze.

Diplomová práce se zabývá ústředním tématem pozitivní psychologie a nese název Optimální prospívání pracovníků pomáhajících profesí s využitím modelu Perma.

Teoretická část práce popisuje dosavadní stav poznání zkoumaného tématu, empirická část bude vedena kvalitativními metodami v souladu s etickými zásadami kvalitativního výzkumu.

Vaše spolupráce na projektu je dobrovolná. Účast na projektu spočívá v nahrávaném rozhovoru, který potrvá přibližně 45-60 minut. Vaše identita zůstane v plné anonymitě a Vaše odpovědi jsou důvěrné, určené pouze pro potřeby tohoto výzkumného projektu. Vaše názory mohou být v projektu použity dle Vaší individuální pozice, ale žádná individuální jména nebudou v projektu zmíněna. Rozhovor bude nahráván na digitální diktafon. Na kteroukoliv otázku můžete odmítnout odpovědět a kdykoliv v průběhu rozhovoru můžete interview ukončit. Ukončení rozhovoru a vystoupení z projektu pro Vás nebude mít žádné negativní důsledky. Vaše účast na projektu pro Vás nenese žádná rizika.

V případě, že byste měl/a dotazy týkající se tohoto projektu, můžete se obrátit na jeho hlavní řešitelku, Bc. Irenu Machovou (tel: +420 606 687 146 nebo i.machy@seznam.cz) nebo na vedoucí diplomové práce, Mgr. et Mgr. Martinu Švandovou, Ph.D. (tel: +420 221 619 648 nebo martina.svandova@ff.cuni.cz). Svým podpisem zde souhlasíte se svou účastí v tomto projektu.

Jedna kopie tohoto formuláře náleží Vám.

Jméno probanda:

Jméno řešitelky projektu:

Podpis:

Podpis:

Příloha č.7

Seznam tazatelských otázek

1. OPTIMÁLNÍ PROSPÍVÁNÍ

- [1] Popište prosím, co si představíte pod pojmem optimální prospívání.
- [2] Napadá Vás k tomuto bodu ještě něco?

2. POMÁHAJÍCÍ PROFESE (*CHARAKTERISTIKA, NÁROČNOST, KOMPETENCE*)

- [1] Jaká je Vaše profese?
- [2] Jak dlouho pracujete jako pomáhající pracovník?
- [3] Co byste o této profesi řekl/a?
- [4] Jak byste popsal/a náročnost Vaší profese, v čem spočívá?
- [5] Je pro Vás Vaše práce zajímavá?
- [6] Je pro Vás Vaše práce nějak přínosná? Pokud ano, popište prosím, v čem.
- [7] S jakými klienty pracujete?
- [8] Jaké máte ve své práci kompetence?
- [9] Jaké osobnostní vlastnosti Vám pomáhají při výkonu Vaší profese?
- [10] Uveďte prosím charakteristiku osobnosti pomáhajícího pracovníka.
- [11] Účastníte se supervize? Pokud ano, popište prosím její průběh.
- [12] Organizuje Váš zaměstnavatel nějaké aktivity zaměřené na prevenci syndromu vyhoření? Pokud ano, popište prosím, jaké.
- [13] Co Vám pomáhá zvládat nároky Vaší profese?

3. EMOCE

- [1] Existují nějaké emoce, které ve svém životě zažíváte? Pokud ano, dokážete je popsat?
- [2] Zažíváte ve svém životě pozitivní emoce? Jaké?
- [3] V jakých situacích pozitivní emoce prožíváte?
- [4] Jaké emoce prožíváte v souvislosti s Vaší profesí?
- [5] Jak své emoce vyjadřujete?
- [6] Dokážete je nějak regulovat? Jakým způsobem tak činíte?
- [7] Činí Vám Vaše práce radost?

4. VZTAHY

- [1] S jakými osobami vstupujete do úzkého kontaktu?
- [2] Jaké vztahy s těmito osobami máte?
- [3] Prožíváte naplňující vztahy? Podle čeho to poznáte?
- [4] Je pro Vás prožívání pozitivních vztahů s okolím důležité? Vysvětlete prosím, jaký to má důvod.
- [5] Poskytují Vám spolupracovníci podporu?
- [6] Pokud se Vám zrovna v práci nedaří, kdo Vám v takové situaci vyjadřuje pochopení?
- [7] Jak byste zhodnotil/a Vaše vztahy se spolupracovníky?
- [8] Jak byste popsal/a Vaši pozici v síti rodinných vztahů?

5. ANGAŽOVANOST

- [1] Stává se Vám, že se úplně ponoříte do nějaké činnosti? Jak se to projevuje?
- [2] Dokážete se nechat pohltnout silou okamžiku? V jakých situacích to nastává?
- [3] Co pociťujete při pohlcení činností?
- [4] Prožíváte v takovém stavu nějaké emoce? Pokud ano, uveďte prosím, jaké.
- [5] Jak byste popsal/a stav, kdy nevnímáte nic kolem sebe, jen činnost, na kterou se soustředíte?

6. SMYSLUPLNOST

- [1] Považujete svůj život za smysluplný? V čem smysluplnost spatřujete?
- [2] Jaké jsou Vaše životní cíle?
- [3] Jak byste popsal/a Vaše pracovní aspirace?
- [4] Existuje něco, co byste po sobě chtěl/a zanechat?
- [5] Když se řekne smysluplnost, co Vás napadne?
- [6] V čem konkrétně spatřujete smysl a význam vaší profese?
- [7] Zajímáte se o smysl lidského bytí? Jak o něm uvažujete?
- [8] Co je pro Vás ve Vašem životě důležité?
- [9] Jaké máte koníčky?

7. ÚSPĚCH

- [1] Máte možnost ve své profesi zažít pocit úspěchu? Popište prosím, v jakých situacích tomu tak je.
- [2] Považujete se za úspěšného člověka? Podle čeho tak soudíte?
- [3] Jak byste popsal/a úspěšného člověka?
- [4] Daří se Vám dosahovat ve své práci cílů, které jste si stanovil/a?
- [5] Jak jste spokojen/a se svými pracovními výsledky?
- [6] V čem spatřujete svoje úspěchy?
- [7] Myslíte, že je úspěch pro člověka důležitý? Pokud ano, uveďte prosím důvody Vašeho tvrzení.

8. SPOKOJENOST SE ŽIVOTEM

- [1] Jak jste spokojen/a se svým životem? Jaké to má podle Vás důvody?
- [2] Podle čeho poznáte, že prožíváte spokojený život?
- [3] Jakým způsobem relaxujete?
- [4] Jak trávíte svůj volný čas?
- [5] Jak byste popsal/a Váš životní styl?
- [6] Existuje něco, co byste ve svém životě měl/a potřebu změnit? Pokud ano, popište prosím, co.

9. ZDRAVÍ

- [1] Jak byste zhodnotil/a svoje zdraví?
- [2] Dokážete popsat, jak se cítíte?
- [3] Je něco, co podporuje Vaše zdraví?
- [4] Co pro Vás zdraví znamená?

Příloha č.8

Tabulka otevřeného kódování

Kategorie	Subkategorie	Kódy	
Ukotvenost	v já	autentičnost	
		přirozenost	
		spontánnost	
		sebeuvědomění, sebedůvěra	
		strach ze ztráty identity	
	v rodině	podpora a sociální opora	
		zdroj pozitivních emocí	
		zdroj motivace	
		potřeba milovat a být milován	
		potřeba být přijímán	
		potřeba někam patřit (kořeny a vazby)	
	ve vztazích	ztráta někoho blízkého	
		manželství, partnerství	
		přátelství	
		doprovázení	
		potřeba pozitivní zpětné vazby	
	ve společnosti	reciprocita vztahů	
		řád věcí – organizovanost, nechaotičnost	
	Růst a aktivita	rozvoj potenciálu	obavy ze špatné orientace ve světě
potřeba celoživotního učení			
rozvíjení silných stránek			
seberozvoj			
být kompetentní			
aktivní přístup		pracovat na sobě	
		seberealizace	
		koničky a zájmy	
		obohacující zážitky	
flexibilita		obavy ze selhání a nezdaru	
		reakce na proměnlivost společnosti	
otevřenost		schopnost adaptace	
		vůči názoru druhých	
		vůči změně	
potřeba nových impulsů		vůči světu	
		posun	
		proměna	
Smysluplnost		v odkazu	stagnace
			touha něco někomu předat (zkušenosti)
	touha někoho něco naučit		
	podpora druhých		
	v užitečnosti	touha něco po sobě zanechat (kniha)	
		výchova dětí	
		být užitečný/á	
		touha pomáhat	
	užitečná práce		

	zdroj smysluplnosti	řádná výchova
		vzory
		chybějící mantinely
		příliš volná nebo žádná výchova
	ztráta smyslu	pocit prázdnoty
		beznaděj
		marnost
		zklamání
		bloudění
Resilience	cíle	náhražky smysluplnosti
		schopnost vytyčit si cíle
		schopnost dosáhnout cílů
		cílevědomost
	změna	chuť a nadšení do něčeho
		síla něco změnit
	překážky	schopnost nepřenášet si práci domů
		brát překážky jako výzvu
		znovu vstát
		schopnost vyrovnat se s nepřízní osudu
		ochota ke zdolávání překážek
		zdatnost, odolnost, neúnavnost
	víra	schopnost zpracovávat negativní emoce a prožitky
		svět jako dobré místo pro život
		schopnost vyhledávat pozitivní věci
		odhodlání
život jako cesta	schopnost říci si o pomoc	
	optimismus	
	schopnost vybrat si vlastní cestu a směr	
Hodnota zdraví a života	péče o zdraví	schopnost jít dopředu
		hledět do budoucnosti
		zodpovědnost za zdraví
	zdravý životní styl	schopnost vážit si zdraví
		prevence
		relaxace
		psychohygiena
	život jako dar	aktivní odpočinek
		režim
		zodpovědnost za život
		moudrost
		vděčnost
		všímavost
		reflexe a sebereflexe
	životní priority	
	transcendence	spiritualita
součást smysluplného celku		
vyváženost	potřeba směřování k ideálu	
	životní spokojenost	
	oddělení práce a soukromí	
	optimální množství volného času	

Zdroj: vlastní zpracování